

# 納豆入りタコライス

野菜  
たっぷり



具たくさんで、  
一皿でも満足！

## 《1人分栄養価》

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
608	22.6	19.9	1.7	73

## 材料 (2人分)

ひき割り納豆	2パック (80g)	
合い挽きミンチ	80g	
玉ねぎ	1/4個 (50g)	
にんにく	小さじ1 (4g)	
しょうが	小さじ1 (3g)	
油	小さじ2	
A	カレー粉	小さじ1
	ウスターソース	大さじ1
	ケチャップ	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
レタス	2枚 (40g)	
トマト	1/2個 (50g)	
シュレッドチーズ (粉チーズ・さけるチーズ)	大さじ2 (20g)	
ごはん	2杯 (300g)	

## 作り方

- ① しょうが、にんにくはすりおろす (チューブでもOK)  
玉ねぎはみじん切りにする。  
トマトは1cm角に切る。
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、しょうが、にんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎと合い挽きミンチを入れて炒める。
- ④ ③にひき割り納豆を入れて炒め、調味料Aを加え炒め合わせる。
- ⑤ 皿にごはんを盛りレタスをちぎってのせ、④をのせ、トマトとシュレッドチーズをちらす。

納豆とひき肉のうま味の相乗効果で美味しく減塩ができます。

減塩  
知っ得ポイント



「umami」はおいしく減塩ワザのひとつです！

- ☛ 出汁を利用しましょう  
昆布・いりこ・かつお節・干し椎茸など
- ☛ 肉や魚介類もうま味成分を多く持っています。  
食材の組み合わせで美味しく減塩ができます。

